

Arenor för att främja psykisk hälsa
och förebygga psykisk ohälsa bland
ungdomar i Norden-
*Insatser i Norden för ungas psykiska
hälsa*

Lisa Hellström (Malmö universitet)

Linda Beckman (Karlstads universitet)

Sverige.



Upplägg

- Populära insatser i Norden och vad säger forskning? (åldersspann 16-25)
- Resultat från en fokusgruppsstudie – utmaningar för god psykisk hälsa



INSATSER I NORDEN FÖR UNGAS PSYKISKA HÄLSA

Mycket görs på olika nivåer i de Nordiska länderna.

- Eftersträvar samverkan mellan olika verksamheter, tex socialtjänst, psykiatri, kommun vilket ska minska risken att falla mellan stolarna.
- Tidiga insatser.



Hellström, L., & Beckman, L. (2020). Att främja hälsa och förebygga ohälsa bland ungdomar. En nationell och internationell kartläggning över initiativ och insatser



Evidensbaserade program som syns i Norden



Första Hjälpn till Psykisk Hälsa (“Mental Health First Aid”, “MHFA”)

Mental Health First Aid (MHFA) är en standardiserad psykoedukativ folkhälsointervention för att förbättra kunskap, attityder och beteende om psykisk hälsa. Syftet med programmet är stödja individer med psykisk ohälsa och även stärka dem i att söka professionell hjälp.

I utbildningen ingår 12 timmar fördelat på fyra halvdagar. Utbildningen bygger på teori blandat med reflektioner, fallövningar, gruppövningar och filmer.



Hadlaczky, Sebastian, Mkrtchian, Carli & Wasserman (2014) Mental Health First Aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis, *International Review of Psychiatry*, 26:4,467-475, DOI: 10.3109/09540261.2014.924910



Youth Aware of Mental Health, YAM

YAM är en hälsofrämjande och preventiv insats med syftet att främja psykisk hälsa och minska suicidala handlingar hos skolelever.

YAM ökar kunskap och medvetenhet genom bla interaktiva gruppsessioner under tre-fyra veckor, rollspelsworkshops, föreläsningar som hålls av utbildade instruktörer, samt guideade diskussioner.

Tyngdpunkten läggs på kamratstöd och information ges om var man kan hitta professionell hjälp om det behövs.



Wasserman, et al., (2015) School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *The Lancet*. 385:9977,(1536-1544). doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61213-7.



PALS/IBIS- anpassning av *School Wide Positive Behavior Support*.

PALS är en evidensbaserad modell som har utvecklats för att möta utmaningarna i skolan. PALS innebär att skolan arbetar systematiskt med personalens förhållningssätt. Syftet är att bättre kunna stödja och vägleda elever till goda skolprestationer.

Personalen på skolan arbetar med:

- Förhållningssätt, bemötande och samsyn i personalgruppen
- Goda relationer mellan eleverna samt mellan elever och personal
- Att fastställa regler på skolans olika områden som blir tydliga för alla
- En gemensam syn på reaktioner vid negativt beteende
- Problemlösning och konflikthantering
- Samarbete med föräldrar



Noltemeyer, A., Palmer, K., James, A., and Wiechman, S. (2018). School-Wide Positive Behavioral Interventions and Supports (SWPBIS): a synthesis of existing research. *Int. J. Sch. Educ. Psychol.* 7, 253–262. doi: 10.1080/21683603.2018.1425169



VAD FUNGERAR?

Till exempel program som...

- Har en tydlig teoretisk utgångspunkt
- Har en tydlig implementeringsplan
- Riktat sig till hela i skolan (när det gäller skolinsatser)
- KBT (där psykoedukation och att stärka livsfärdigheter är komponenter) verkar fungera bättre än andra teorier – också den mest utvärderade.



RESULTAT FRÅN EN FOKUSGRUPPSSTUDIE – UTMANINGAR FÖR EN GOD PSYKISK HÄLSA

Samtal med ungdomar och yrkesverksamma

Det övergripande syftet med denna studie har varit att göra röster hörda om ungas livssituation kopplat till livsfärdigheter, psykisk hälsa och behov av stöd.

Ungas röster om vad psykisk ohälsa är

- Begrepp som ångest och depression vanligt förekommande
- Skolrelaterad stress handlar om krav som att prestera bra i skolan men också om att skapa och upprätthålla goda relationer
- Fler lider eller stigmat har minskat?



Hellström, L. & Beckman, L. (2021). "Det är lite mer såhär mainstream att ha psykisk ohälsa" Samtal om ungas behov och livsfärdigheter



Behov av att lära sig hantera motgångar

- Unga är inte vana att möta motgångar. Obekväma känslor som uppstår i situationer där man upplever misslyckande och motgång blir någonting som den unga vill snabbt ska försvinna.
- Livet ska vara på topp jämt och jämförelsen är stor
- Viktigt med en stark grund att stå på





Relationer med föräldrar och stöd från vuxna

- Unga uppger behov av närvarande vuxna (ej dömande)
- Föräldrar upplever det som svårt att sätta gränser och vet inte hur de ska samtala med sina barn om psykisk ohälsa
- Elevhälsan upplevs otillgänglig: fler uppsökande eller obligatoriska insatser på gruppnivå som upplevs mindre utpekande



Beckman, L. & Hellström, L. (2021). Views on Adolescents' Mental Health in Sweden—A Qualitative Study among Different Professionals Working with Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*



Ökad kunskap om psykisk ohälsa – psykoedukation?

- Vad är ”normala” känsloreaktioner (relationer)
- Hur reagerar kroppen när jag blir stressad?
- Hur kan jag hjälpa mina kompisar?
- Kunskap om strukturella faktorer för att minska individfokus
- Främjande och förebyggande strategier



Sammanfattande SLUTSATSER från rapporten

- En del av förklaringen till den ökade självrapporterade psykiska ohälsan kan vara att unga saknar färdigheter för att förstå och hantera sin egen psykiska hälsa. Insatser som utgår ifrån att höja kunskapen hos både ungdomar och vuxna i deras närhet kan vara verksamma.
- Många unga saknar kunskap om var man kan vända sig för att få hjälp om man mår dåligt. Här har elevhälsan ett viktigt uppdrag.
- Genom att utbilda blivande lärare om psykisk hälsa, och med ett tydligt fokus på dessa frågor i lärarutbildningen, kan bättre förutsättningar skapas för att möta elever med psykisk ohälsa.
- En väl planerad och organiserad implementering och processutvärdering av insatser för att bedöma effekten.
- Universella, riktade eller kliniska insatser? Insatser som kan införlivas i skolans dagliga arbete och utvecklas till ett förhållningssätt kan bli mindre sårbara för yttre faktorer och har möjligen en större chans att bli långsiktiga.

